

20210725 掌中解脫第 21 堂摘要 (未經師長確認, 僅供參考)

- 修行時應該保持不急不緩的狀態去修行, 這是比較好的。如果一開始修行就十分用力, 這種狀況會比較麻煩, 在某種狀況還是需要休息, 休息後再繼續修行。
- 思惟無常, 對我們有什麼利益呢?
我們百年後多數已投胎, 做善事就投到好胎, 作惡事則相反, 要了解這種無常性。了知這種變化、無常性後, 對於行持善業會更有心力。
- 如何思惟無常?
思惟去年到今年, 已經有非常大的改變了, 不僅如此, 上個月到這個月、早上到晚上之間也有非常多的變化, 透由看到這些變化, 我們去思惟無常、了解無常。阿底峽尊者如何修習無常的呢?他是觀大河流流動來觀修無常。
- 思惟苦
思惟苦是非常重要的, 如果不思惟苦就不會有求解脫的心, 也不會對眾生起悲心, 更不會生起菩提心, 所以我們必須了解苦、思惟苦, 這是根本。
以苦來說, 譬如善道有生老病死苦;惡道有冷苦、熱苦等等, 既然有這些苦, 我們就要尋找苦因, 要找除苦之方便。現在我們就是在修習除去苦的方便, 透由修習慢慢的我們就可以漸漸達到完全離開痛苦的解脫或者是一切遍智的果位。
- 思惟苦會獲得什麼利益呢?
可以獲得三個果報: 1.會生起想脫離惡道之苦的心 2.想要獲得解脫之心 3.會生起想獲得佛果位之心。
- 如何思惟苦?
 - ◆ 惡道有種種苦, 有地獄的苦、有餓鬼的苦, 以及畜生道的苦, 這些苦是我們沒辦法想像的, 這些苦是從什麼因產生的呢?從我們所造的十惡業產生的, 殺盜淫妄酒等等, 投生惡道是果, 投生惡道的因為何?造作十惡業是投生惡道的因, 對於因果的道理常思惟, 就不會去造十惡業。我們也要思惟想獲得增上生果位, 就必須要修習十善業, 透由思惟這兩者的因果關係, 我們就會生起想修十善業的心, 透由這樣的修習, 漸漸的就可以得到增上生的果位。
 - ◆ 地獄、餓鬼的苦, 我們沒辦法親眼看見, 所以都是透由佛陀的開示, 我們相信佛陀所說的, 而知道有地獄、餓鬼的苦, 但是畜生道的苦是

我們可以親眼看見的，畜生道的苦在三惡道當中算是比較輕微的，但是畜生道依然有牠們的苦，有寒熱、飢渴、愚痴、互相吞噉的苦，完全不自在，被這些苦所轉，所以我們這樣去思惟畜生苦，可以幫助我們增長悲心，這樣去思惟其他眾生的苦，可以增長我們悲心的最好方便。

- ◆ 不僅思惟其他眾生受惡道的苦來生起悲心，對於善道的眾生，也要去思惟他們的苦來生起悲心，善道有人天果位，他們也有生老病死苦，他們也是不想要這些苦，但是不受控制的遭受到這些苦，不僅現在受苦，無始以來到現在，乃至將來還要繼續受這些苦。想到這裡，我們要對他們生起悲心，要生起悲心就要思惟苦，所以思惟苦是生起悲心的方便。
- 無論何時生起悲心、菩提心是非常重要的，修任何善法都是為利益眾生而來修行，要思惟他們的苦，繼而生起悲心，所生起的悲心即使一分鐘、兩分鐘乃至十分鐘，所造下的功德是遍滿虛空的。因此在修習任何的善法，都要生起為了眾生而我要來修行慈悲心。
- 修習大悲心、菩提心，不一定要坐在那裡才能修，即使在走路、吃飯、做事時都可以思惟眾生的苦而生起悲心，之後慢慢修行就可生起菩提心。
- 閱讀道次第要不斷反覆思惟，慢慢的覺受會越來越強。你所修的悲心、菩提心就會越來越清淨，所以反覆思惟道次第的這些道理是很重要。無論我們修習無常或思惟苦，最主要是讓我們生起大悲心，關於這個道理就好好的去串習。